



# Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa

z siedzibą w Poznaniu

Wydział Nauk Społecznych w Giżycku

Aleja 1 Maja 4 / 19

11 – 500 Giżycko

Tel. 602 466 522

[promocja.gizycko@wsb.net.pl](mailto:promocja.gizycko@wsb.net.pl)

## Weekend Zdrowia 5 – 6 września 2015 r.

### W dniu 5 września 2015 r. – sobota (Las Miejski w Gajewie koło Giżycka)

Godziny	Zaplanowane przedsięwzięcia
9.30 – 17.00	- ekspozycja przez PSSE w Giżycku punktu promocji zdrowia, aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania, punkt pomiaru ciśnienia tętniczego i pomiaru tlenu węgla w wydychanym powietrzu, wyliczanie BMI; - punkt gier i zabaw dla dzieci;
10.00	- rozpoczęcie obchodów Weekendu Zdrowia; powitanie przybyłych gości przez Wójta Gminy Giżycko – Pana Marka JASUDOWICZA;
9.30 – 12.00	- <b>Zawody Dogtrekkingowe;</b>
9.30 – 10.00	- odprawa weterynaryjna, potwierdzanie obecności wszystkich zawodników chętnych do wystartowania w Dogtrekkingu;
10.15	- przekazanie informacji przez przedstawiciela Fundacji Ochrony Wielkich Jezior Mazurskich o punkcie, w którym będą wydawane przed startem zestawy dla psów biorących udział w zawodach;
10.15 – 10.30	- odprawa techniczna dla wszystkich zawodników chętnych do wystartowania w zawodach;
10.30	- START uczestników we wszystkich kategoriach;
12.00	- zakończenie zawodów, udzielenie informacji przez konferansjera o godzinie wręczenia nagród zwycięzcom zawodów;
14.00	- dekoracja zwycięzców, wręczenie nagród;
10.30 – 11.30	- wystąpienie sekcji artystycznej GOKiR Wilkasy;
11.30 – 12.00	- quiz tematyczny nt. zdrowia - przeprowadza PSSE w Giżycku;
12.00 – 12.30	- gra w boccia - przeprowadza CPUiLS;
12.30 – 13.00	- Ochotnicza Straż Pożarna w Spytkowie;
13.00 – 14.00	- Szpilki na siłowni; wykład dotyczący zdrowego żywienia, ćwiczenia aktywizujące słuchaczy;
14.00 – 14.30	- Zespół folklorystyczny „Poliuszko” z Kaliningradu;
14.30 – 15.30	- Klub AIKIDO w Giżycku; pokaz sztuk walki, gry i zabawy dla dzieci;
15.30 – 16.00	- Anna Leczycka Klub Fitness; wystąpienie grupy – pokaz zumbi;
16.00 – 16.15	- występy sekcji Giżyckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku;
16.15 – 17.00	- występy rosyjskich wokalistek; muzyka w rytmach gruzińskich, ukraińskich i rosyjskich.

### W dniu 6 września 2015 r. – niedziela (Amfiteatr, Plaża Miejska w Giżycku)

Godziny	Zaplanowane przedsięwzięcia
14.00 – 18.00	- punkt promocji zdrowia przygotowany przez Stowarzyszenie Diabetyków, punkt pomiaru ciśnienia, pomiaru poziomu cukru we krwi; - punkt promocji zdrowia przygotowany przez Centrum Radioterapii przy Szpitalu Wojewódzkim w Elblągu;
14.00 – 14.10	- rozpoczęcie drugiego dnia Weekendu Zdrowia; powitanie gości;
14.10 – 14.40	- wykład mgr. Tomasza DEMBSKIEGO „Zagrożenia wodne dla zdrowia i życia”;
14.40 – 15.00	- występy artystyczne GOKiR Wilkasy;
15.00 – 15.15	- wykład Piotra GUZOWSKIEGO „Nadużywanie leków bez recepty”;

15.15 – 15.30	- wykład lek.med. Katarzyny NAZIM – KOCIORSKIEJ „Zdrowy styl życia”;
15.30 – 16.00	- wykład prof. dr. hab. Witolda JASVINA „Ekopsychologia”;
16.00 – 16.20	- występy artystyczne GOKiR Wilkasy;
16.20 – 16.50	- wykład mgr Urszuli GASPEROWICZ „Jak zdrowo uzależnić się życiem”; pytania i konkurs;
16.50 – 17.20	- wykład Marty ZDUNIAK „Felinoterapia”;
17.20 – 18.00	- wykład dr. Kibysh ANATOLIJA – wykład otwarty; pytania i konkurs.
<b>Od 18.00</b>	<b>Koncert Marty Podulki – wokalistka obdarzona niezwykłym głosem. Zasłynęła występami w IV edycji Mam Talent, gdzie zajęła 3 miejsce.</b>